














CEIP TIRSO DE MOLINA - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.









LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																						
5 - Día Mundial de los Docentes					6				7				1 - Día Internacional del Vegetarianismo				2 - Día Mundial de la Sonrisa																						
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche 					Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral				Patatas Riojanas (12) Delicias de merluza a la roamana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada 				Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre lácteo (7) 																						
kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	701	Lip	23,3	Prot	30,0	HdC	93	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89	kcal	781	Lip	22,5	Prot	34,0	HdC	111	kcal	725	Lip	22,2	Prot	39,2	HdC	92
12					13				14				8 - Día Mundial de la Visión				9 - Día de la Comunidad Valenciana																						
FESTIVO 					Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada				Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral				Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada 				Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre lácteo (7) 																						
kcal	842	Lip	26,6	Prot	43,8	HdC	107	kcal	805	Lip	34,9	Prot	36,5	HdC	86	kcal	616	Lip	21,8	Prot	38,2	HdC	67	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89								
19					20 - Día Internacional del Chef				21 - Día Mundial del Ahorro de Energía				15 - Día Mundial del Lavado de Manos				16 - Día Mundial de la Alimentación																						
Lentejas Campesinas (12) Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta y leche					Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada 				Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral 				Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada 				Patatas con costillas (12) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7) 																						
kcal	805	Lip	36,8	Prot	28,0	HdC	90	kcal	679	Lip	21,2	Prot	43,7	HdC	78	kcal	702	Lip	28,2	Prot	30,5	HdC	82	kcal	733	Lip	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	831	Lip	32,5	Prot	39,1	HdC	96
26					27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional				28 - Día Mundial del Judo				22				23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves																						
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche					Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) 				Judías blancas con verduras Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan integral 				Patatas marineras (2,4,12,14) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7) 																						
kcal	734	Lip	18,6	Prot	36,7	HdC	105	kcal	724	Lip	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	763	Lip	42,6	Prot	45,1	HdC	50	kcal	689	Lip	16,3	Prot	36,5	HdC	99	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106
29					29				29				30																										
Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones Fruta de temporada					Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)				Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones Fruta de temporada				Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)																										
kcal	712	Lip	19,7	Prot	29,6	HdC	104	kcal	709	Lip	26,5	Prot	33,6	HdC	84	kcal	712	Lip	19,7	Prot	29,6	HdC	104	kcal	709	Lip	26,5	Prot	33,6	HdC	84								

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin frutos secos - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.










			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo		2 - Día Mundial de la Sonrisa	
			Patatas Riojanas (12)		Sopa de picadillo (1,3)	
			Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)		Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES			8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
5 - Día Mundial de los Docentes			6		7	
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	Puré de verduras naturales (12)	Pollo con patatas	Paella vegetal	
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12)	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		Fruta de temporada	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)	
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)	
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
FESTIVO 	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7)	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)		
	Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4)	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)		
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
19	20 - Día Internacional del Chef		21 - Día Mundial del Ahorro de Energía		22	
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)		
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional		28 - Día Mundial del Judo		29	
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3)	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)		
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)		
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin sésamo - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo		2 - Día Mundial de la Sonrisa	
			Patatas Riojanas (12)		Sopa de picadillo (1,3)	
			Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)		Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
			Puré de verduras naturales (12)		Paella vegetal	
			Pollo con patatas		Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
			Guisantes rehogados c/cebolla y bacon		Patatas con costillas (12)	
			Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)		Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			22		23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	
			Patatas marineras (2,4,12,14)		Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	
			Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7)		Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
			29		30	
			Sopa de ave con arroz		Puré de calabacín y puerros (12)	
			Filetes rusos caseros con tomate y champiñones		Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin marisco - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3)
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
Tortilla española con ens.	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Lechuga y maíz (3,12)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
Fruta y leche				
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7)	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas guisadas con pavo (12)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)	<u>Fil. De merluza con jardinera (4)</u>	Pollo asado con patatas fritas	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3)	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevos enteros ni tortillas (si trazas y rebozados) - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	Sopa de picadillo (1,3)
			Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7		
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7)	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4)	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3)	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergenos</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u>	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergenoso con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>	<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u>
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenoso la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)


Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni champiñón - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergenos</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
			Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
			Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
			Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
			<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
			Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u>
			<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			29	30
			Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
			<u>Filetes rusos caseros con tomate</u>	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u>
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
12	13	14
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergenos con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	<u>Fil. De merluza con jardinera (4)</u>	Pollo asado con patatas fritas
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni frutos secos - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergen</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergen con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>	<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>	Filetes rusos caseros con tomate y champiñons	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo, marisco ni frutos secos - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergen</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergen con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>	<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	<u>Fil. De merluza con jardinera (4)</u>	Pollo asado con patatas fritas	<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>	Filetes rusos caseros con tomate y champiñons	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)


Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni marisco - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergenos</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
			Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
			Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
			Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
			<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
			Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u>
			<u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			29	30
			Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
			Filetes rusos caseros con tomate y champiñons	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u>
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
12	13	14
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergenoso con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	<u>Fil. De merluza con jardinera (4)</u>	Pollo asado con patatas fritas
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo
<u>Pasta especial sin alergenoso la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni lactosa - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa especial sin alergenos</u> Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre de soja
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre de soja
Lentejas campesinas (12) <u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u> Fruta y <u>leche de soja</u>	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO 	<u>Pasta especial sin alergenos con tomate</u> <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas <u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u> Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon <u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u> Fruta de temporada	Patatas con costillas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Postre de soja
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12) <u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u> Fruta y <u>leche de soja</u>	Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Patatas marineras (2,4,12,14) <u>Salchichas de pavo con ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de soja
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u> <u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u> Fruta y <u>leche de soja</u>	Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (12) Fruta de temporada	Judías blancas con verduras <u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñons Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre de soja


Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin huevo ni pescado - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergenos</u>
			<u>Filete c/ensalada</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
			Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
			Pollo con patatas	<u>Salchichas c/ensalada</u>
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
			Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
			<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u>	<u>Jamón c/ens. Lechuga y maíz</u>
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
			Patatas quisadas con pavo (12)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u>
			<u>Salchichas con ens. Lechuga y tomate</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)
			29	30
			Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
			Filetes rusos caseros con tomate y champiñons	<u>Filete de pollo con patata panadera (12)</u>
			Fruta de temporada	Postre lácteo (7)









LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenos)</u>
<u>Filete de pavo con ens. Lechuga y maíz</u>	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
12	13	14
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergenos con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas
	<u>Chuletas c/ens. Lechuga y zanahoria</u>	<u>Jamón a la plancha c/ens. De tomate y orégano</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	<u>Fil. De ternera con jardinera</u>	Pollo asado con patatas fritas
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras
<u>Salchichas c/ensalada</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	<u>Filete de ternera con juliana de lechuga</u>
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin lactosa - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.













			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo		2 - Día Mundial de la Sonrisa	
			Patatas Riojanas (12)		Sopa de picadillo (1,3)	
			Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)		Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano	
			Fruta de temporada		Postre de soja	
LUNES			8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
5 - Día Mundial de los Docentes			6		7	
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	Puré de verduras naturales (12)	Pollo con patatas	Paella vegetal	
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12)	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		Fruta de temporada	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)	
Fruta y leche de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada	Postre de soja	
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
FESTIVO 	<u>Españetis con tomate (1,3)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)		
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)		
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja		
19	20 - Día Internacional del Chef		21 - Día Mundial del Ahorro de Energía		22	
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)		
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		
Fruta y leche de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja		
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional		28 - Día Mundial del Judo		29	
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3)	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)		
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)		
Fruta y leche de soja	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre de soja		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES		VIERNES	
5 - Día Mundial de los Docentes			6			7			1 - Día Internacional del Vegetarianismo		2 - Día Mundial de la Sonrisa	
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche 			Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada			<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada y pan sin gluten			Patatas Riojanas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Fruta de temporada		<u>Sopa especial sin alergenoso</u> Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre lácteo (7) 	
12			13			14			8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche 			Pasta especial sin alergenoso con tomate y queso (7) <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada			Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan sin gluten			Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada 		Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre lácteo (7) 	
19			20 - Día Internacional del Chef			21 - Día Mundial del Ahorro de Energía			15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
Lentejas Campesinas (12) <u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u> Fruta y leche			Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada 			Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten 			Guisantes rehogados c/cebolla y bacon <u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (6,12)</u> Fruta de temporada 		Patatas con costillas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Postre lácteo (7) 	
26			27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional			28 - Día Mundial del Judo			22		23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves	
<u>Pasta especial sin alergenoso la española (con chorizo)</u> <u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u> Fruta y leche			Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada 			Judías blancas con verduras Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan sin gluten 			Patatas marineras (2,4,12,14) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada		<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergenoso)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7) 	
30			31			1			29		30	
Lentejas Campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche			Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada			Judías blancas con verduras Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan sin gluten			Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones Fruta de temporada		Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)	

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten, lactosa ni soja - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.




			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12)	<u>Sopa especial sin alergen</u>
			<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>	Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano
			Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>	Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal
Tortilla española con ens.	<u>Hamburguesa de ternera con patata panadera (esp.sin alergen)</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)	Pollo con patatas	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)
Lechuga y maíz (3,12)	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Fruta de temporada				
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO	<u>Pasta especial sin alergen con tomate y queso (7)</u>	Judías pintas estofadas con hortalizas	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)
	<u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u>	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)	<u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (esp.sin alergen)</u>	<u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u>
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Fruta de temporada
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (especial sin alergen)</u>
<u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u>	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	<u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u>	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Fruta de temporada
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u>	Panaché de verduras rehogadas	Judías blancas con verduras	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)
<u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u>	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filetes rusos caseros con tomate y champiñons	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan sin gluten	Fruta de temporada	Fruta de temporada

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin gluten, lactosa ni legumbres - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa especial sin alergen</u> Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre de soja
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre de soja
Verdura variada Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche de soja	Verdura variada <u>Hamburguesa de ternera con patata panadera (esp.sin alergen)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten		
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO 	<u>Pasta especial sin alergen con tomate y queso (7)</u> <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Verdura variada</u> <u>Hamburguesa de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (esp.sin alergen)</u> Fruta de temporada	Patatas con costillas (12) <u>Merluza al horno c/ensalada (4)</u> Postre de soja
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
<u>Verdura variada</u> <u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u> Fruta y leche de soja	Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Patatas marineras (2,4,12,14) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Postre de soja
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Pasta especial sin alergenosa la española (con chorizo)</u> <u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u> Fruta y leche de soja	Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñons Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre de soja

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin legumbre - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.


			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
30	31 - Día Internacional de la Infancia	1 - Día Mundial de la Alimentación	2 - Día Mundial de la Sonrisa	3 - Día Mundial de la Sonrisa

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin legumbre, melocotón, miel ni pimentón - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.









			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12) Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7		
Verdura variada Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche	Verdura variada Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergenoso)</u> Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO 	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral	<u>Verdura variada</u> Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada	Patatas con costillas (12) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Verdura variada Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta y leche	Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Patatas marineras (2,4,12,14) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergenoso)</u> Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche	Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	<u>Verdura variada</u> Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas. No melocotón

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin judías blancas ni pintas - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES		VIERNES	
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo		2 - Día Mundial de la Sonrisa	
			Patatas Riojanas (12)		Sopa de picadillo (1,3)	
			Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)		Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano	
			Fruta de temporada		Postre lácteo (7)	
LUNES			8 - Día Mundial de la Visión		9 - Día de la Comunidad Valenciana	
5 - Día Mundial de los Docentes			6		7	
Lentejas campesinas (12)	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)	Puré de verduras naturales (12)	Pollo con patatas	Paella vegetal	
Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12)	Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		Fruta de temporada	Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4)	
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral		Fruta de temporada	Postre lácteo (7)	
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos		16 - Día Mundial de la Alimentación	
FESTIVO 	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7)	<u>Verdura variada</u>	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon	Patatas con costillas (12)		
	Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4)	Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3)	Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12)	Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)		
	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
19	20 - Día Internacional del Chef		21 - Día Mundial del Ahorro de Energía		22	
Lentejas Campesinas (12)	Arroz con tomate	Brócoli rehogado	Patatas marineras (2,4,12,14)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)		
Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7)	Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4)	Pollo asado con patatas fritas	Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7)	Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)		
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional		28 - Día Mundial del Judo		29	
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3)	Panaché de verduras rehogadas	<u>Verdura variada</u>	Sopa de ave con arroz	Puré de calabacín y puerros (12)		
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14)	Magro de cerdo con puré de patata (7,12)	Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3)	Filetes rusos caseros con tomate y champiñones	Salmón a la naranja con patata panadera (4,12)		
Fruta y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral	Fruta de temporada	Postre lácteo (7)		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas guisadas con pavo (12) Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3) <u>Pollo con ens. De tomate y orégano</u> Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche	6 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	7 <u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre lácteo (7)
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) Figuritas de pescado c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada	20 - Día Internacional del Chef Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada	Patatas guisadas (12) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7)
19	20	21	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12) <u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u> Fruta y leche	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional Panaché de verduras rehogadas <u>Merluza al horno con puré de patata (4,7,12)</u> Fruta de temporada	28 - Día Mundial del Judo Judías blancas con verduras <u>Tortilla francesa con juliana de lechuga (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Patatas marineras (2,4,12,14) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Postre lácteo (7)
26	27	28	29	30
<u>Macarrones con tomate (1,3)</u> Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche	Panaché de verduras rehogadas <u>Merluza al horno con puré de patata (4,7,12)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con verduras <u>Tortilla francesa con juliana de lechuga (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz <u>Filetes rusos (no cerdo) caseros con tomate y champiñons</u> Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin carne de cerdo ni lactosa - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.




			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas guisadas con pavo (12) Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3) <u>Pollo con ens. De tomate y orégano</u> Postre de soja
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche de soja	6 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	7 <u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Fruta de temporada y pan integral	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre de soja
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO Españoles con globo	<u>Españoles con tomate (1,3)</u> <u>Merluza en maicena c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,12) Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas (12)</u> Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre de soja
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12) <u>Pavo a la plancha c/ensalada variada</u> Fruta y leche de soja	Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Patatas marineras (2,4,12,14) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido con complemento (especial sin alergen)</u> Postre de soja
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
<u>Macarrones con tomate (1,3)</u> <u>Merluza en maicena c/ensalada (4)</u> Fruta y leche de soja	Panaché de verduras rehogadas <u>Merluza al horno con puré de patata (4,7,12)</u> Fruta de temporada	Judías blancas con verduras <u>Tortilla francesa con juliana de lechuga (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz <u>Filetes rusos (no cerdo) caseros con tomate y champiñones</u> Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre de soja

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

CEIP TIRSO DE MOLINA - Menú sin pescado - OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

			JUEVES	VIERNES
			1 - Día Internacional del Vegetarianismo	2 - Día Mundial de la Sonrisa
			Patatas Riojanas (12) <u>Filete c/ensalada</u> Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre lácteo (7)
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	8 - Día Mundial de la Visión	9 - Día de la Comunidad Valenciana
5 - Día Mundial de los Docentes	6	7	Puré de verduras naturales (12) Pollo con patatas Fruta de temporada	Paella vegetal <u>Salchichas c/ensalada</u> Postre lácteo (7)
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada y pan integral		
12	13	14	15 - Día Mundial del Lavado de Manos	16 - Día Mundial de la Alimentación
FESTIVO 	Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) <u>Chuletas c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta de temporada	Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral	Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada	Patatas con costillas (12) <u>Jamón a la plancha c/ens. Lechuga y maíz</u> Postre lácteo (7)
19	20 - Día Internacional del Chef	21 - Día Mundial del Ahorro de Energía	22	23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves
Lentejas Campesinas (12) Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta y leche	Arroz con tomate <u>Fil. De ternera con jardinera</u> Fruta de temporada	Brócoli rehogado Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral	Patatas guisadas con pavo (12) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)
26	27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional	28 - Día Mundial del Judo	29	30
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3) <u>Salchichas c/ensalada</u> Fruta y leche	Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones Fruta de temporada	Puré de calabacín y puerros (12) <u>Filete de pollo con patata panadera (12)</u> Postre lácteo (7)

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas